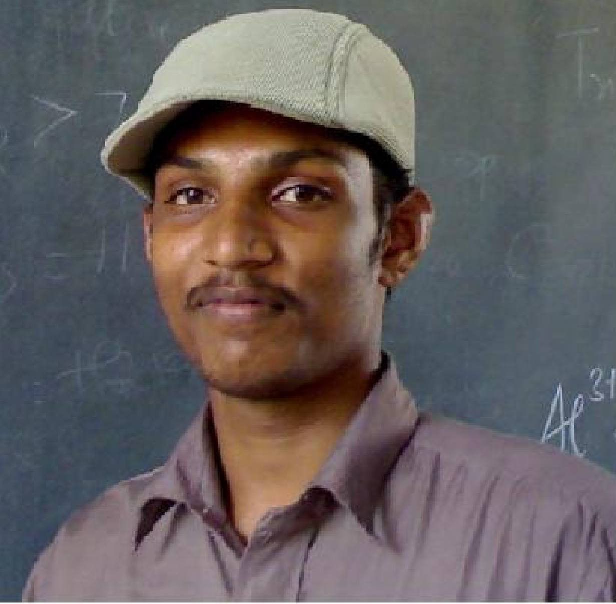
VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

30 வகை சப்பாத்தி!

ஒரு காலத்தில் வடஇந்தியர்களின் உணவாகக் கருதப்பட்டு வந்த சப்பாத்தி, இப்போது தமிழகத்திலும் மூலை முடுக்கெல்லாம் பரவி, நீக்கமற நிறைந்து விட்டது. குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்தமான உணவு என்பதோடு, உடலுக்கும் ஆரோக்கியமானது என்பதால், நம் சமையல் ராஜாங்கத்தில் சப்பாத்திக்கு முக்கியமான இடம் கிடைத்துவிட்டது. டயட்டில் இருப்பவர்களுக்கான உணவாகவும் சப்பாத்தி இருப்பதால், இப்போது வீட்டுக்கு வீடு தினமும் சப்பாத்தி என்ற நிலைகூட இருக்கிறது.

என்னதான் ஆரோக்கியமானது, சுவையானது என்றாலும், வெரைட்டி இல்லை என்றால் நாக்கு மரத்துப் போவது இயல்புதானே... அதனால்தான், ‘இந்த 30 வகை வரிசையில் சப்பாத்தியையும் கொஞ்சம் கவனியுங்களேன்’ என்று நம் வாசகிகளிடமிருந்து கோரிக்கைகள் வந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. தன்னை தலைமகளாக ஏற்றிருக்கும் வாசகிகளை இப்படி ஏங்க வைப்பது ‘அவளு’க்கு அழகில்லையே! இதோ, உங்கள் கையில் தவழ்கிறது ‘30 வகை சப்பாத்தி’ சுவையான இதழ்!



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

வெந்தயக் கீரை சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், கடலை மாவு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயக் கீரை - 2 கட்டு, மாங்காய் தூள் - 2 டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய்-நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெந்தயக் கீரையை இலைகளாக நறுக்கிக்கொண்டு, தண்ணீரில் அலசி, சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். கீரையுடன், ஒரு டீஸ்பூன் நெய், கோதுமை மாவு, கடலை மாவு, மஞ்சள்தூள், மாங்காய் தூள், மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து, தண்ணீர் தெளித்து நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளுங்கள். எண்ணெய், நெய்யைக் கலந்துவைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிசைந்த மாவை சிறிய சப்பாத்திகளாக திரட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு, எண்ணெய்-நெய் கலவையை விட்டு வேகவையுங்கள்.

குறிப்பு: எண்ணெய்-நெய் கலவை சப்பாத்தி சுடுவதற்கு எப்போதுமே எண்ணெய் அரை கப் என்றால், நெய் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் என்ற விகிதத்தில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

புல்கா



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், தண்ணீர் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன் உப்பு மற்றும் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளுங்கள். பிசைந்த மாவு, 'மெத்'தென்று சற்று இளக்கமாக இருக்கவேண்டும். அந்த மாவிலிருந்து சிறிதளவு எடுத்து, மெல்லிய சப்பாத்தியாக திரட்டிக்கொள்ளுங்கள். பிறகு,

தோசைக்கல்லை காயவைத்து, திரட்டிய சப்பாத்தியைப் போட்டு, இருபுறமும் இரண்டு நிமிடம் திருப்பிவிடுங்கள். பிறகு, அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து, சப்பாத்தி சுடும் வலையிலோ அல்லது நேரடியாக அடுப்பிலோ சப்பாத்தியைப் போட்டால் அது நன்கு எழும்பி வரும். வந்தபின், திருப்பிவிட்டு மறுபுறமும் வெந்ததும் எடுத்துவிடுங்கள். இதுதான், எண்ணெயில்லாத புல்கா.

குறிப்பு: புல்காவை எடுத்தபிறகு அதன் மேலே விருப்பம் போல, நெய் அல்லது எண்ணெய் தடவி சாப்பிடலாம். புல்காவுக்காக, சப்பாத்தி திரட்டும்போது ஒரே சீராகத் தேய்க்க வேண்டும். ஒரு பக்கம் கனமாக வும், ஒரு பக்கம் லேசாகவும் இருந்தால் எழும்பி வராது.

தேப்லா



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மூன்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து மெத்தென்று பிசையுங்கள். பிறகு, மெல்லிய சப்பாத்திகளாகத் திரட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு சுட்டெடுங்கள். பூரியை விட சற்று பெரிய சப்பாத்திகளாக, மெல்லியதாக திரட்டுங்கள்.

தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, திரட்டிய சப்பாத்தியை போட்டு இரு புறமும் திருப்பிவிட்டு, அது உப்பும்போது, சற்று கனமான துணியைக் கொண்டு லேசாக அழுத்திவிடுங்கள். அதனுள் இருக்கும் காற்று, மற்ற இடங்களுக்குப் பரவி பூரி போல எழும்பி வரும். மறுபுறம் திருப்பிவிட்டு, மீண்டும் லேசாக துணியால் அழுத்திவிட்டு எடுத்து, சிறிதளவு நெய் தடவி வையுங்கள். மிக மிருதுவாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும் இந்த சப்பாத்தி. குஜராத்தில் பிரபலமானது இந்த தேப்லா. மிக மிருதுவாக இருக்கும்.

குறிப்பு: சாப்பாத்தி மாவு பிசையும்போது, நெய் விரும்பாதவர்கள் வெறும் உப்பு, தண்ணீர் மட்டும் சேர்த்துப் பிசையலாம்.

சோயா மாவு சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், சோயா மாவு - அரை கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பொருட்களில், எண்ணெய் நீங்கலாக எல்லாவற்றையும் கலந்து, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்து, மெல்லிய சப்பாத்திகளாக திரட்டுங்கள். வழக்கம்போல தோசைக்கல்லில் போட்டு, எண்ணெய் தடவி வேகவிடுங்கள்.

மசாலா சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரைடீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன் மிளகாய்தூள், கரம் மசாலாதூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு, நெய் எல்லாம் சேர்த்து கலந்து, தேவையான தண்ணீர் ஊற்றி பிசைந்துகொள்ளுங்கள். சப்பாத்திகளாக திரட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு, எண்ணெய் - நெய் கலவை சேர்த்து வேகவிடுங்கள். கரம் மசாலா மணத்துடன் கமகமக்கும் இந்த மசாலா சப்பாத்தி.

கோக்கி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயம், மல்லித்தழை, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை மிகவும் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். அத்துடன் கோதுமை மாவு, உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்து சாதாரணமான சப்பாத்திகளாக தேய்த்து, வேகவைத்தெடுங்கள்.

வாழைப்பழ சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - ஒரு கப், வாழைப்பழம் - 1, சர்க்கரை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, நெய் - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாழைப்பழத்தை நன்கு மசித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெய், நெய் கலவை நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து, பிசைந்துகொள்ளுங்கள். பிறகு, சப்பாத்திகளாக தேய்த்து எண்ணெய் - நெய் கலவையை சுற்றிலும் ஊற்றி, வேகவிட்டு எடுங்கள். இந்த சப்பாத்தி மிக மிருதுவாக இருக்கும். எனவே, சிறு குழந்தைகளுக்கும், மெல்ல முடியாத வயோதிகர்களுக்கும் கூட ஏற்ற சப்பாத்தி.

வெந்நீர் சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், தண்ணீர் - ஒன்றரை கப், நல்லெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, நெய் - எண்ணெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: தண்ணீரை நன்கு சூடாக்கிக்கொள்ளுங்கள். அதனுடன் உப்பு, நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளுங்கள். மாவை சிறிது சிறிதாக தண்ணீரில் தூவி, நன்கு பிசையுங்கள். சுடவைத்த தண்ணீர் போதவில்லை என்றால், மேலும் சிறிது தண்ணீர் சுடவைத்து சேர்த்துப் பிசையுங்கள். நன்கு பிசைந்து வழக்கம்போல சப்பாத்திகளாகத் தேய்த்து சுட்டெடுங்கள்.

முள்ளங்கி சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: முள்ளங்கி துருவல் - ஒன்றரை கப், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், மாங்காய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், கரம்மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: முள்ளங்கியை தோல் சீவி துருவுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து முள்ளங்கியைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, அதில் கொடுத்துள்ள தூள்களை சேர்த்து சுருள கிளறி இறக்குங்கள். கோதுமை மாவுடன் நெய், உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து மென்மையாக பிசையுங்கள். சிறிது மாவெடுத்து கிண்ணம் போல் செய்து சிறிது பூரணத்தை உள்ளே வைத்து நன்கு மூடி, சப்பாத்திகளாக திரட்டி தோசைக்கல்லில் போடுங்கள். இருபுறமும் எண்ணெய்-நெய் கலவை ஊற்றி சுட்டெடுங்கள்.

குறிப்பு: ஸ்டஃப் செய்யும் சப்பாத்திகளை திரட்டும்போது, மாவை கிண்ணம் போல செய்து பூரணத்தை உள்ளே வைத்து தேய்க்கும்போது, பூரணம் சிறிது வெளியே வர வாய்ப்புண்டு. அதற்கு பதிலாக, ஒரு சப்பாத்திக்கு உரிய மாவை எடுத்து, அதை இரு உருண்டைகளாக்கி, இரு மெல்லிய சப்பாத்திகளாகத் திரட்டுங்கள். ஒரு சப்பாத்தியின் மேலே பூரணத்தை மெல்லிய அடுக்காக பரப்பி, அதன் மேல் இன்னொரு சப்பாத்தியை வைத்து மூடி, ஓரங்களை தண்ணீர் தொட்டு ஒட்டிவிடுங்கள். இம்முறையில் பூரணம் வெளியே வராது.

காலிஃப்ளவர் சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

பூரணத்துக்கு: பொடியாக துருவிய காலிஃப்ளவர் - 2 கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன், துருவிய வெங்காயம் - 2 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 2 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லி - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மாவை நெய், உப்பு சேர்த்து பிசையுங்கள். காலி ஃப்ளவருடன் வெங்காயம், உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து பிசைந்து அழுத்தி வையுங்கள். 10 நிமிடம் கழித்து நன்கு பிழிந்தெடுங்கள். அதனுடன் மற்ற பொருட்களையும் சேர்த்து கலந்து வையுங்கள். இதுதான் பூரணம்.

பிறகு, கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்து பிசைந்து, முள்ளங்கி சப்பாத்தி போலவே செய்து சுட் டெடுங்கள். ருசியான மாலை டிபன்.

குல்சா



தேவையானவை: மைதா - 2 கப், பேக்கிங் பவுடர் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மைதாவுடன் உப்பு, பேக்கிங்பவுடர் சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளுங்கள். அத்துடன் நெய், தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி 2-லிருந்து 3 மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். பின்னர் மாவை வட்டமாக திரட்டி, 'நான்' செய்முறை செய்வது போல செய்யுங்கள்.

('நாண்' செய்முறை கடைசியில் உள்ளது)

லட்சா பரோட்டா



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய்-நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன், உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிசையுங்கள். சிறிதளவு மாவெடுத்து பெரிய சப்பாத்தியாக திரட்டுங்கள். அதன் மேல் எண்ணெய்-நெய் கலவையைத் தடவுங்கள். பின்பு பாதியாக மடித்து, மீண்டும் எண்ணெய்-நெய் தடவி பாதியாக மடித்து திரட்டுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் மடித்து, ஒவ்வொரு மடிப்பிலும் நெய் - எண்ணெய் தடவி (மாவு தொட்டுக் கொள்ளாமல்) திரட்டவேண்டும். தோசை தவாவை காயவைத்து திரட்டியதை போட்டு, இருபுறமும் திருப்பி விட்டு எண்ணெய் சேர்த்து நன்கு சுட்டெடுங்கள்.

சப்பாத்தியை மடித்து மடித்து தேய்ப்பதால், அடுக்கடுக்காக பிரிந்து, மிருதுவாக இருக்கும் இந்த லட்சா.

சிலோன் பரோட்டா



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - ஒரு கப், மைதா மாவு - ஒரு கப், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், ஆப்பசோடா - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: காய்கறி கலவை - கால் கப், பனீர் - 200 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 4, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய்தூள் பொடித்தது - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பனீரை துருவுங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை, பூண்டு ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து வெங்காயம், மிளகாய், பூண்டு சேர்த்து வதக்குங்கள். பின்னர் பனீர், மல்லித்தழை, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள், மசாலாதூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். மாவுடன் எண்ணெய் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து பிசையுங்கள்.

சிறிது மாவெடுத்து கிண்ணம் போல் செய்து அதனுள் நிறைய பூரணத்தை நிரப்புங்கள். பின்னர் மாவு தொட்டு முக்கோண வடிவத்தில் திரட்டி எண்ணெய் சேர்த்து சுட்டெடுங்கள்.

சோயா ஸ்டஃப்டு சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பால் - அரை கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: சோயா - 15 உருண்டைகள், சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் விழுது - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கோதுமை மாவை உப்பு, நெய், பால் சேர்த்து நன்கு பிசையுங்கள். சோயாவை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு எடுத்து, பச்சை தண்ணீரில் இரு முறை நன்கு அலசுங்கள். நன்கு பிழிந்து, மிக்ஸியில் அடித்து உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தை தோலுரித்து பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயை காய வைத்து, உதிர்த்த சோயாவை சேர்த்து வதக்கிக்கொள்ளுங்கள். அத்துடன் பச்சை மிளகாய் விழுது, உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கி, வெங்காயம் சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

மாவை சிறு கிண்ணம்போல் செய்து, பூரணம் வைத்து தேய்த்து சப்பாத்திகளாகச் சுட்டெடுங்கள்.

க்ரீன் மசாலா சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், நெய் - எண்ணெய் கலவை - தேவையான அளவு.

அரைக்க: புதினா - 1 கைப்பிடி, மல்லித்தழை - 1 கைப்பிடி, இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 3 பல், பச்சை மிளகாய் - 3, உப்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள். மாவுடன் அரைத்த விழுது, நெய், உப்பு தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு மென்மையாக பிசையுங்கள். மெல்லிய சப்பாத்திகளாக திரட்டி, தோசை தவாவில் எண்ணெய்-நெய் கலவை சேர்த்து வேகவிட்டெடுங்கள்.

கண்ணுக்குக் குளுமையான பசுமையான நிறத்தில், வாய்க்கு ருசியான மசாலா சப்பாத்தி ரெடி.

பீட்ரூட் சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

அரைக்க: பீட்ரூட் (நடுத்தரமான அளவு) - 1, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு (விருப்பப்பட்டால்) - 2 பல், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து, வடிகட்டிக் கொள்ளுங்கள். வடிகட்டிய சாறுடன் கோதுமை மாவு. நெய், உப்பு சேர்த்து தேவைப்பட்டால் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிசைந்துகொள்ளுங்கள். இந்த மாவை வழக்கம்போல சப்பாத்தியாக திரட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு எண்ணெய், நெய் கலவை சேர்த்து சுட்டெடுங்கள்.

அழகிய பிங்க் கலரில் கண்ணைக் கவரும் இந்த சப்பாத்தி, குழந்தைகளுக்கு பிடித்தமான அயிட்டம்.

புதினா சுருள் பரோட்டா



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், புதினா - சிறிய கட்டு, எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புதினாவை சுத்தம் செய்து, அலசி, நீரில்லாமல் வடித்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு அதை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்துகொள்ளுங்கள். சிறிதளவு மாவை எடுத்து, கயிறு போல நீளமாகத் திரித்து, வட்டமாக

சுருட்டிக் கொள்ளுங்கள். சுருட்டியதை புதினாவின் மேல் (இருபுறமும் புதினா ஒட்டும்படி) புரட்டியெடுங்கள். பிறகு, மாவு தொட்டு, சப்பாத்தியாக திரட்டி, நிதானமான தீயில் வேகவிடுங்கள்.

புதினா மணத்தோடு புத்துணர்ச்சி தரும் டிபன் இது.

ஸ்வீட் சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

ஸ்டஃப் செய்யும் பூரணத்துக்கு: தேங்காய் துருவல் - அரை கப், முந்திரிப்பருப்பு - 6, சர்க்கரை - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் அல்லது வெனிலா எசன்ஸ் - சிறிதளவு.

செய்முறை: தேங்காயுடன் முந்திரிப்பருப்பு சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதனுடன் சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து சேர்ந்தாற்போல வரும்வரை கிளறி, வெனிலா எசன்ஸ் அல்லது ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து இறக்குங்கள். கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்து பிசைந்துகொள்ளுங்கள். சிறிதளவு மாவு எடுத்து கிண்ணம் போல செய்து, பூரணத்தை உள்ளே வைத்து மெல்லிய சப்பாத்திகளாக இடுங்கள். தோசைக்கல்லில் போட்டு, எண்ணெய் - நெய் கலவை விட்டு வேகவிட்டெடுங்கள்.

பாலக் சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

அரைக்க: பசலைக்கீரை (பாலக்) - ஒரு கட்டு, பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, உப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை: பசலைக்கீரையை சுத்தம் செய்து கழுவி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி சேர்த்து குக்கரில் ஒரு விசில் வைத்து இறக்குங்கள். விசிலைத் தூக்கி பிரஷரை வெளியேற்றிவிட்டு, குக்கரைத் திறந்து வையுங்கள். ஆறியதும், அவற்றை நன்கு அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைத்த விழுதுடன் கோதுமை மாவு, உப்பு, நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து, வழக்கம் போல சப்பாத்திகளாகத் திரட்டி, தோசைக்கல்லில் சுட்டெடுங்கள்.

முளைப்பயறு சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: முளைப்பயறு - முக்கால் கப், பனீர் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, பூண்டு (விருப்பப்பட்டால்) - 3 பல், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முளைப்பயறை ஆவியில் வேகவைத்து எடுங்கள். ஆறியவுடன் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். பூண்டு, பச்சை மிளகாய் இரண்டையும் சேர்த்து விழுதாக அரையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, சிறு தீயில் பூண்டு, மிளகாய் விழுதை வதக்குங்கள். பச்சை வாசனை போன பிறகு, முளைப்பயறு அரைத்த விழுது, பனீர் துருவல், உப்பு சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

கோதுமை மாவை வழக்கம்போல பிசைந்து, சப்பாத்திகளாக திரட்டி, நடுவே முளைப்பயறு பூரணத்தை வைத்து, மேலே இன்னொரு சப்பாத்தி வைத்து, ஓரங்களை ஒட்டி எண்ணெய் விட்டு வேகவிடுங்கள்.

வெஜிடபிள் சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், காய்கறிக்கலவை (பட்டாணி, பீன்ஸ், கேரட் போன்றவை) - ஒரு கப், வேகவைத்து மசித்த உருளைக்கிழங்கு - அரை கப், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், புதினா, மல்லித்தழை அரைத்தது - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: காய்கறிகளை அளவான தண்ணீரில் உப்பு சேர்த்து, வேகவைத்து மசித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, அரைத்த விழுதுகள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். அதனுடன், மசித்த உருளைக்கிழங்கு, மசித்த காய்கறி கலவை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, உப்பு சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். இதுதான் பூரணம்.

கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளுங்கள். பிசைந்த மாவிலிருந்து, மெல்லிய சப்பாத்திகள் திரட்டி, இரு சப்பாத்திகளுக்கு நடுவே காய்கறி பூரணத்தை பரத்தி, ஓரங்களை ஒட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு, எண்ணெய் சேர்த்து வேகவிடுங்கள்.

சுரைக்காய் சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

பூரணத்துக்கு: சுரைக்காய் (துருவியது) - 2 கப், பச்சை மிளகாய் விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: எண்ணெயைக் காயவைத்து சீரகம் தாளித்து, துருவிய சுரைக்காய், பச்சை மிளகாய் விழுது சேர்த்து வதக்குங்கள். அதனுடன் உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்கள். கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்து பிசைந்து, கிண்ணங்களாக செய்து, உள்ளே பூரணம் வைத்து மூடி சப்பாத்திகளாக திரட்டுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, சப்பாத்திகளை போட்டு வேக வைத்தெடுங்கள்.

கார்ன் சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: சோளம் (வேகவைத்து உதிர்த்தது) - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, பூண்டு - 2 பல், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளுங்கள். வேகவைத்த சோளத்தை மிக்ஸியில் சற்று கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். பூண்டு, மிளகாய் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, மிளகாய், பூண்டு விழுதைப் போட்டு வதக்கி, அரைத்த சோளம், உப்பு சேர்த்து கிளறுங்கள். இறக்கி ஆறவைத்த, இந்தப் பூரணத்தை நடுவே வைத்து சப்பாத்திகளாக திரட்டி, எண்ணெய்-நெய் சேர்த்து வேகவைத்தெடுங்கள்.

பீஸ் மசாலா சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

பூரணத்துக்கு: பட்டாணி - ஒரு கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, மாங்காய் தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை-புதினா - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கோதுமை மாவை உப்பு, நெய் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளுங்கள். பட்டாணியை வேகவைத்து, நீரை வடித்துவிட்டு மசித்துக்கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாயை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து பட்டாணி விழுது, பச்சை மிளகாய் விழுது சேர்த்து வதக்கி இறக்குங்கள். பூரணம் ரெடி. இனி, வழக்கம்போல கோதுமை மாவினுள் இந்தப் பூரணத்தை ஸ்டஃப் செய்து, சப்பாத்தியாகத் திரட்டி, தோசைக் கல்லில் போட்டு வேகவிடுங்கள்.

காக்ரா



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாவை உப்பு சேர்த்து, 'மெத்'தென்று பிசைந்துகொள்ளுங்கள். மிக மெல்லிய சப்பாத்திகளாக திரட்டி, தோசைக்கல்லில் சுட்டெடுங்கள். எண்ணெய் தடவத் தேவையில்லை. இரண்டு சப்பாத்திகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக தோசைக்கல்லில் போட்டு, கனமான துணி கொண்டு இருபுறமும் நன்கு அழுத்தி எடுங்கள். சப்பாத்திகள் அப்பளம் போல நன்கு மொறுமொறுப்பாக வரும்வரை, இப்படியே திருப்பித் திருப்பிவிட்டு, துணியால் அழுத்திவிட்டு எடுத்தால், 'கரகர' காக்ரா ரெடி. காக்ராவை பல நாட்களுக்கு வைத்திருந்து சாப்பிடலாம். கெட்டுப்போகாது.

கடலைமாவு சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன். பூரணத்துக்கு: கடலை மாவு - ஒரு கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம்மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சிட்ரிக் ஆசிட் - அரை டீஸ்பூன் (அல்லது) எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடலைமாவை சேர்த்து வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். பச்சை வாசனை போனதும், பூரணத்துக்குக் கொடுத்துள்ள மற்ற பொருட்களையும் சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்கள். கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாக்குங்கள். அவற்றை கிண்ணம் போல செய்து, நடுவே கடலை மாவு பூரணத்தை வைத்து, சப்பாத்திகளாகத் திரட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு சுட்டெடுங்கள்.

குறிப்பு: இந்த கடலைமாவு சப்பாத்தியையும் காக்ரா போல, எண்ணெயில்லாமல் மொறுமொறுப்பாக வேகவிட்டு எடுத்து வைத்துக்கொண்டால், 2, 3 நாட்கள் வரை கெட்டுப் போகாது.

ஆலு சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: வேகவைத்து மசித்த உருளைக்கிழங்கு - ஒன்றரை கப், சீரகத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா தூள் - அரை டீஸ்பூன், மாங்காய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பூரணத்துக்குக் கொடுத்துள்ள பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளுங்கள் (அடுப்பில் வைத்துக் கிளறத் தேவையில்லை).

கோதுமை மாவை, நெய், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து, கிண்ணங்களாக செய்து நடுவே பூரணம் வைத்து சப்பாத்திகளாக திரட்டுங்கள். தோசைக்கல்லில் போட்டு, எண்ணெய் - நெய் சேர்த்து வேகவிடுங்கள். உப்பு, புளிப்பு, உறைப்பு என மூன்று சுவையும் சேர்ந்து, சூப்பராக இருக்கும் இந்த சப்பாத்தி.

கோதுமை மாவு பரோட்டா



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், ஆப்பசோடா - அரை சிட்டிகை, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மேலே கூறியுள்ள எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளுங்கள். நன்கு அழுத்திப் பிசைந்து, சிறிது நேரம் வைத்திருங்கள். பிறகு அதிலிருந்து சிறிது மாவை எடுத்து, நன்கு மெல்லிய, பெரிய சப்பாத்திகளாக திரட்டுங்கள். அதன் மேல் எண்ணெய் - நெய் கலவையைத் தடவி, புடவை கொசுவம் போல மடித்துக்கொள்ளுங்கள். மடித்ததை வட்டமாக சுருட்டி, சற்றுக் கனமாக திரட்டுங்கள். தோசைக்கல்லில் மிதமான தீயில், எண்ணெய், நெய் சேர்த்து சுட்டெடுங்கள். ருசியாக இருக்கும் இந்த கோதுமை பரோட்டா.

பொரித்த பரோட்டா



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பால் - அரை கப், ஆப்பசோடா - அரை சிட்டிகை, உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன் பால், உப்பு, சோடா சேர்த்து பிசைந்துகொள்ளுங்கள். பரோட்டாவுக்கு சொன்ன செய்முறையில், பூரியை விட சற்றுப் பெரிய அளவில் திரட்டிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பரோட்டாக்களைப் பொரித்தெடுங்கள். விருதுநகர் மாவட்டத்து ஸ்பெஷல் பரோட்டா இது.

நான்



தேவையானவை: மைதா - 4 கப், ஈஸ்ட் (டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர்களில் 'டிரை ஈஸ்ட்' என்று கேட்டால் பாக்கெட்டாக கிடைக்கும்) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், ஆப்பசோடா - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பால் - அரை கப், தயிர் - அரை கப்.

செய்முறை: சர்க்கரையுடன் ஈஸ்ட் கலந்து வெதுவெதுப்பான பால் சேர்த்து மூடிவையுங்கள். பத்து நிமிடம் கழித்துத் திறந்து ஈஸ்ட் கரைந்தவுடன், தயிர் சேர்த்து மூடி வையுங்கள். 10 - 15

நிமிடங்கள் கழித்துத் திறந்தால், அந்தக் கலவை புளித்து நுரைத்து வந்திருக்கும். மாவுடன் உப்பு, ஆப்பசோடா கலந்து சலித்துக்கொள்ளுங்கள். அதனுடன் நெய் சேர்த்துப் பிசறி, நுரைத்திருக்கும் ஈஸ்ட் கலவையை சேருங்கள். தேவைப்பட்டால் தண்ணீர் சேர்த்து, இளக்கமாக பிசைந்துகொள்ளுங்கள். இதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, 5 முதல் 6 மணி நேரம் (மாவு இரண்டு மடங்காகும்) வரை மூடி, கதகதப்பான இடத்தில் வையுங்கள்.

ஐந்தாறு மணி நேரம் கழித்துத் திறந்தால், மாவு பஞ்சு போல நுரைத்திருக்கும். அதிலிருந்து சிறிதளவு மாவை எடுத்து, முக்கோண வடிவத்தில் கால் அங்குல கனத்தில் திரட்டிக்கொள்ளுங்கள். அதன் மேல் ஒரு பக்கத்தில் தண்ணீரைத் தடவிக்கொள்ளுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, தண்ணீர் தடவிய பக்கம் மேல்புறமாக இருக்குமாறு போடுங்கள். தண்ணீர் தடவி இருப்பதால் அது கல்லில் ஒட்டிக்கொள்ளும். மிதமான தீயில் வேகும்போது, மேல்புறத்தில் சிறுசிறு குமிழ்களாக எழும்பும். பிறகு, கல்லோடு அப்படியே திருப்பி, நானின் மேல்புறத்தை தீயில் காட்டி வேகவிடுங்கள் (கைப்பிடி உள்ள தோசைக்கல்லாக, எடை குறைவானதாக இருந்தால் சுலபமாக திருப்ப வரும்).

மறுபுறமும் வாட்டியபின், ஒரு கத்தியால் எடுத்தால் நான் வந்துவிடும். விருப்பம்போல அதன் மேலே நெய் அல்லது வெண்ணெய் தடவி பரிமாறுங்கள். சூப்பரான் அநான் வீட்டிலேயே தயார்.

கடந்த இதழுடன் வந்த '30 வகை பஜ்ஜி-பக்கோடா' இணைப்பிதழில் 'வெங்காய பக்கோடா'வுக்கான செய்முறையே 'உதிர் வெங்காய பஜ்ஜி'க்கான செய்முறை யாகவும் தவறுதலாக இடம்பெற்று விட்டது. 'உதிர் வெங்காய பஜ்ஜி'க்கான செய்முறையை கீழே தந்திருக்கிறோம். திருத்தி வாசித்துக் கொள்ளவும். தவறுக்கு வருந்துகிறோம்.

- **ஆ-ர்**

உதிர் வெங்காய பஜ்ஜி



தேவையானவை: வெங்காயம் - 3, கடலை மாவு - 1 கப், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவை யான அளவு, ஆப்பசோடா - சிட்டிகை.

செய்முறை: வெங்காயத்தை தோல் நீக்கி மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்கவும். மாவுடன் எண்ணெய் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைக்கவும். எண்ணெயைக் காய வைக்கவும். வெங்காயத்தை நன்கு பிசறி (இதழ் இதழாக பிரியும்படி) மாவில் சேர்த்து கலக்கவும். காயும் எண்ணெயில் சிறிது சிறிதாக கிள்ளி போட்டு நன்கு வெந்ததும் எடுக்கவும்.